

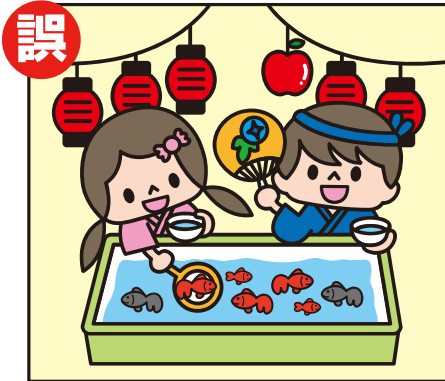


読者クイズ

家族で楽しむ

# まちがいさがし

家族で楽しめるまちがいさがしに正解して素敵なプレゼントを当てよう!



【前号の答え】5つ

1. 左のランプの星が消えている
2. 犬の歯物が増えている
3. カードの文字が「Happy New Year」に変わっている
4. 雪だるまの表情が笑顔になっている
5. 松ぼっくりが増えている

次回もお楽しみに!

個人情報の取扱いについて：ご記入いただいた個人情報は、プレゼント発送の目的のみに利用させていただきます。

シニア世代の情報誌「楽笑」 No.41 2018 (平成30年) 夏号

川崎市健康福祉局長寿社会部 高齢者在宅サービス課  
〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地 TEL.044(200)2651 FAX.044(200)3926

実は下のイラストにはオヤツと思う不思議なまちがい数が数か所あります。まちがいの数はいくつあるでしょう。まちがいの数があったら A.B.C で答えて賞品を当てましょう。

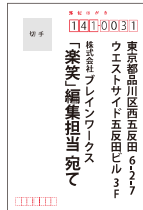
いくつまちがいがあるかな?  
A. B. C. で答えてね!

A.4つ B.5つ C.6つ

応募はこちら

郵便はがきに「クイズの答え」のほか、お名前、郵便番号、住所、電話番号を記入の上、ご応募ください。抽選で10名の方に素敵なプレゼントが当たります。締め切りは平成30年7月31日(消印有効)。発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

はがき記入例



オモテ

- 答え【A.B.C】
- お名前
- 郵便番号
- 住所
- 電話番号
- ご意見・感想

ウラ

# らく しょう 楽笑

シニア世代の情報誌

夏  
No.41  
2018.6



## CONTENTS

- P.1 夏のおすすめイベント情報
- P.3 いきゝいきゝグループ紹介 井田山カフェ・café 桃花
- P.5 いこいの家訪問 岡上いこいの家・日吉いこいの家
- P.7 あの人に聞きたい! 田村弘志さん 中野島社会福祉協議会会長
- P.8 健康アドバイス 笑いヨガ予告・発酵調味料レシピ
- P.9 川崎市からのお知らせ
- P.11 読者クイズ まちがいさがし

# Summer 夏のおすすめ イベント情報



## 街の中の岡本太郎 パブリックアートの世界

岡本太郎が多面的な活動の中で、公園や学校などパブリックな空間に創作した作品は、全国に70か所140以上に及びます。本展は、《太陽の塔》のリニューアルを記念して、岡本が生涯を通じて社会に打ち出したパブリック作品を俯瞰するものです。会場には全国津々浦々にわたるパブリック作品を、その原型、原画、写真等で紹介します。岡本の作品に込められた思いと、社会に打ち出されたメッセージを知る機会となることを願っています。



会 期：2018年7月14日(土)～2018年9月24日(月)  
 時 間：9:30～17:00(入館は16:30まで)  
 休 館 日：月曜日(祝日は除く)、祝日の翌日(土・日は除く)  
 会 場：川崎市岡本太郎美術館 川崎市多摩区枡形 7-1-5  
 料 金：一般900円(720円)、高・大学生・65歳以上700円(560円)、中学生以下無料( )内は団体料金  
 問い合わせ先：川崎市岡本太郎美術館 TEL：044-900-9898

## 企画展「昔のくらしと家庭の道具」展

人々のくらしは、生活道具とともに時代やライフラインの整備等によって移り変わってきました。本展では、くらしと道具の変化について、実際に川崎市内で使われていた生活道具の展示、茶の間や囲炉裏の再現模型、体験コーナーを通してご紹介します。懐かしい道具に囲まれながら、昔をふり返ってみませんか？  
 会期中の毎週第1・3土曜日には、担当学芸員による30分程度の展示解説も行います。



扇風機、トースター、電気炊飯器  
 (川崎市市民ミュージアム所蔵)

会 期：2018年7月7日(土)～9月9日(日)  
 ※月曜休館(ただし7月16日(月・祝)は開館し、翌17日(火)休館)  
 会 場：川崎市市民ミュージアム2階 企画展示室2 川崎市中原区等々力1-2(等々力緑地内)  
 アクセス：JR・東急「武蔵小杉駅」北口1番乗り場よりバス10分  
 料 金：観覧無料(予約不要) 問い合わせ先：川崎市市民ミュージアム TEL：044-754-4500

## 古民家めぐり(建築・暮らし)



伝統工芸館外観

エリアごとに古民家を紹介する催し。それぞれの古民家でどのような暮らしが営まれていたか、聞き取り調査に基づいて解説する「暮らし」と、古民家の建築上の見どころなどを建築担当職員が解説する「建築」を、それぞれ毎月1回ずつ行っています。

会 期：2018年7月15日(日)  
 建築(神奈川の村)  
 7月16日(月祝)  
 暮らし(東北の村)  
 8月4日(土)  
 暮らし(宿場)  
 8月26日(日)  
 建築(東北の村)  
 各日すべて14:00～15:00



古民家めぐり\_建築



古民家めぐり\_暮らし

会 場：川崎市立日本民家園 多摩区枡形 7-1-1  
 料 金：入園料のみ(予約不要)  
 問い合わせ先：川崎市立日本民家園  
 TEL：044-922-2181 FAX：044-934-8652

### 藍染体験ができます！

伝統工芸館では、藍染め体験をお楽しみいただけます(有料)。ただし団体・講習会などの対応で藍染め体験の受付ができないこともあるので、事前予約がおすすめ。5名様以上での藍染め体験をご希望の方は必ずご予約ください。

伝統工芸館内部



ハンカチ染め体験の仕上がり



藍染体験の様子



## いきいき♪ グループ紹介

川崎市で活躍されているグループをご紹介します!



代表の松本陽子さん



「井田山に住む一人暮らしや障がい者の方が楽しく集える場所がほしかったんです。」と代表の松本さんはにこやかに話す。その思いは有料老人ホーム「グランダ日吉」の一部屋をお借りし、実現しました。

カフェ開催の日に入居者の方をはじめ、ご近所の方々とあふれかえっています。日常の他愛のないお話しに笑い声がいっぱいです。取材にうかがった時も遅れてこられたお客さまが入店されると、すぐ声がかかり挨拶がかわされ、座席につかれて話に花が咲いていました。ご近所でもお互いを知らなかった人たちがカフェで顔見知りになり「またねー!」と帰られます。

「孤立しないように。普段からコミュニケーションを取り合うことは大切です。そしてそれはそれはいざという時の防災にもつながることを信じています。」と松本さんはしめくりました。

発足：2017年9月 代表：松本陽子 TEL.044-766-3030  
閉じこもりをなくし、地域の高齢者の絆作りの場。  
月2回 第2・4金曜日 10:00~11:30 「グランダ日吉」にて開催



(右) ていねいに淹れられるコーヒーの香りで部屋が満たされています。(右・下) カフェは今日も満員御礼状態でした。



(左) スタッフの皆さん  
(中) 外のベランダには美しい植栽があり気持ちも目も休まります。  
(右) スタッフがつけているネームプレートには出席者と対するシールが貼られて参加の状況が一目でわかります。



代表の入口満子さん



café 桃花は、宮前第3地区社協(小台・馬絹・大塚)が地域のきめ細やかな福祉をモットーに、「地域の誰もが気軽に立ち寄れる居場所を作りたい」そんな想いをカフェとして平成29年4月に立ち上げました。季節に合わせたお菓子やコーヒーを味わい、おしゃべりを楽しみながら、歌を歌ったり、健康維持のための体操等をされています。時には、愛児園や近隣保育園のお子さんたちを招いて、いっしょに昔懐かしのコマ回しやけん玉等を楽しんだり地域や異世代との交流を大切にされているそうです。

「今は高齢者の方が中心ですが、地域コミュニティの拠点となれば」と代表の入口さん。9月4日(火)は1周年を記念して、「桃花まつり」を開催予定。「小さいお子さんからお年寄りまで楽しめるプログラムをたくさん準備しておりますので、ぜひご来場いただきたいです」と話されていました。

発足：2017年4月 主催：宮前第3地区社会福祉協議会  
カフェ担当：入口満子 044-856-5500 (宮前区社会福祉協議会内)  
開催：毎月第1火曜 午後1時~3時、3か所持ち回り  
(奇数月：宮前地区会館、偶数月：くらし宮前  
※8・12月のみ第3木曜日川崎愛児園)



(上右) くらし宮前平で行われたフルーツ演奏会。  
(上) 愛児園で行われたクリスマス会。みんなでワイワイガヤガヤ、かわいいサンタクロースの飾り物を作り、たいへん喜ばれました。



(左) スタッフの皆さん  
(右) 健康元気度チェック。あなたはどうか?と会話が盛り上がります。



いこいの家のイベントや活動をご紹介します！

## 岡上いこいの家



管理人のみなさん

電話 ★ 044-986-0184

住所：麻生区岡上277 開設：1993年4月28日  
 開所時間：午前9時～午後4時  
 休所日：日曜日、国民の祝日・休日(敬老の日は除く)及び年末年始  
 利用資格：川崎市内在住の満60歳以上の方  
 アクセス：小田急小田原線鶴川駅より徒歩9分

岡上いこいの家の活動状況を運営委員の方からうかがいました。こちらの今年度の団体登録は卓球やカラオケ、華道、書道、俳句、囲碁、大正琴、ヨガ、詩吟、木彫り、真向法、社交ダンス、リハビリ教室、自遣術、麻雀など種類も内容も多彩な登録が25件にものぼりたいへん活発に活動されているそうで、それはとてもすばらしいことと思いました。

そうした強いベースに支えられて春に開催される「おかがみふれあいまつり」や初夏の「演芸大会」は非常に内容の濃い大きなイベントとして成り立っています。年齢を超えた世代が混じり合って地域を巻き込んで盛り上げていく、こうした一体感はひとつの理想的な町の在り方として「いこいの家」がそのすばらしい手本になっているように思えました。



(左) 春に開催される「おかがみふれあいまつり」は今年で24回を数ね、模擬店、フリーマーケット、野外ステージの演奏など盛りだくさんのプログラムで1000人以上が来場のビッグイベントに成りました。(下左) 館内は所属クラブの活動報告の場としての力が飾られ、華やかな雰囲気です。



こどもの打つ岡上太鼓が呼び出し太鼓として開催を告げます。

### とびちヨーガ



週一回のペースで開催。約70分ぐらいの教養講座。現在は60～70代の13名の方が楽しんでいます。腹式呼吸をするようになってからよく眠れるようになったとその効果は絶大！

### 卓球クラブ



アクションも大きくスマッシュの応酬で、なかなか迫力のある戦いが展開されています。体を大きく使ったダブルスの卓球はかなりの運動量と見受けられました。

### 演芸大会



約20組の団体の発表があり、フラダンスからどじょうすくい、カラオケ、マジックと観覧者を巻き込めることがありません。発表の場は参加者の心の張り合いにもなっています。

## 日吉いこいの家



あちらこちら、  
これから  
お訪ねしま〜す！



管理人さん

電話 ★ 044-588-7505

住所：幸区北加瀬1丁目39-5 開設：1973年9月20日  
 開所時間：午前9時～午後4時  
 休所日：日曜日、国民の祝日・休日(敬老の日は除く)及び年末年始  
 利用資格：川崎市内在住の満60歳以上の方  
 アクセス：横須賀線・湘南新宿ライン新川崎駅より徒歩12分  
 川崎市バスまたは川崎鶴見臨港バス乗車  
 夢見ヶ崎動物公園前バス停より徒歩5分

玄関から入ると真っ先に目に入る中庭に光が差し込み屋内がとても明るいことに驚きました。この中庭を中心に沿う形でクラブ室や談話室が並んでいる建物はとても開放的な印象を受けました。こちらのいこいの家にはお風呂があり、週3回水金に開放されています。毎回3名ずつ無料で使用できるため、その人気がクチコミで広がりました。利用の6割は男性だそうです、近所にお住まいの方が常時30名ほど入浴に訪れコミュニケーションの場としてにぎわっているそうです。「いこいの家まつり」は250名以上が訪れ立ち見も出るほどの人気のイベントになっていますが、60代の方が少ないので広報活動を活発にして利用者をさらにふやしていくことが目標だそうです。



(右) 年1回開催される「日吉いこいの家まつり」の玄関飾り  
 (右中) 各戸町白山会(花は咲く)※谷戸町白山会は、年一回のいこいの家まつりに毎年参加、雰囲気盛り上げて人気のグループ。  
 (下) 建物の真ん中に作られた吹き抜け中庭部分は喫煙所になっている。



### すみれストレッチ健康管理



平成元年に発足。覆たきり予防体操のストレッチを主におこない、元ケアマネ・ヘルパー・保健師の方が指導している。参加者(20名～25名)は、地域住民の方を主にいこい元氣広場(健康体操教室)を卒業のメンバーで構成。

### 書道教養講座



現在の講師は平成24年9月に着任、非常に人気のある教養講座です。参加者(15名～20名)の力作は「日吉いこいの家まつり」の際に会場に展示され、来場者の注目を浴びています。



## あの人に聞きたい!

たむらひろし  
**田村弘志さん**

中野島地区社会福祉協議会会長  
1936年生まれ 川崎市中野島出身  
連絡先：044-933-8177

生粋の中野島育ちだとお聞きしました。

450年くらい前の先祖から中野島住まいです。(笑)  
稲田堤と中野島は元々同じ地区でしたが、10年ほど前に中野島社協と菅社協が別れました。当時は兄の田村賢治が会長をしており、その後を私が引き継いで仕事をしています。2012年頃からのこととなります。

中野島に尽くされてきた人生ですね!

サラリーマンとして5年ほどは勤めましたが、その後独立して法人会会長、民生委員、PTA会長、商店街の会長職など町会地域の仕事をずっとやってきた人生です。そうした仕事をしながら「地元の地域を愛することはどういうことなのか」を考えてきました。そうした気持ちから社協広報誌に中野島の名前の由来、歴史、戦時中の話などのコラムを執筆しています。戦前、私が子どもの頃には400戸ほどでしたがその後引越して来られる方も多く22,000

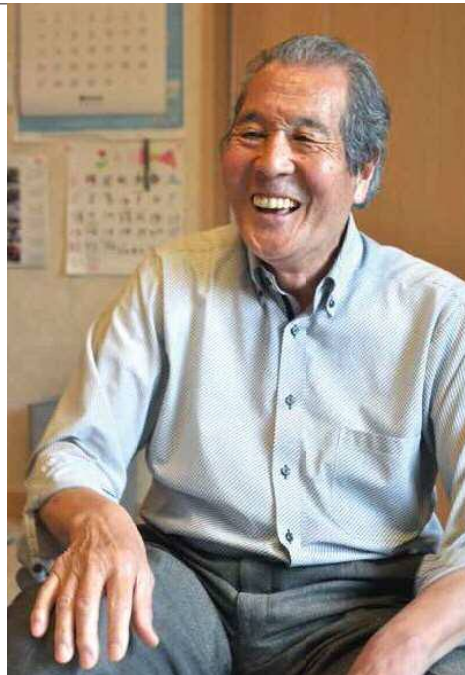


人ほどの地域になりました。全戸配布で7000部くらいですね。中野島の今昔を知ってもらうことで住民の方に郷土愛が芽生えることにつながればと思っています。回数も30回を超え、多くの方から反響をいただいています。事務局まで広報誌を取りに来てくださる方も

いてとても感謝し、やりがいを感じています。

さらに今後力を入れていきたいことは?

少子化、核家族化の現代では子どもから老人までの交流が重要な役目になってくると思うので行政の指導を受けながらお互いのコミュニケーションが取れるように、これを強めていきたいと思っています。まず基本は「あいさつ運動」です。近隣の小学校、



中学校の3校に協力してもらい展開中です。一戸建て、団地が混在している地域では顔がわかりあえるコミュニケーションが重要なポイントであいさつは気軽にできるもの、今様隣組の復活を願っています。これが防犯防止につながると信じています。



お孫さん10人を含めたご家族が近所に生まれ、田村さんご自身、毎朝4時半起床でテーブルセッティングをして最低でも5人で朝食を召し上げるそうです。これが82歳現役バリバリのパワーの源だと思いました。

### ●中野島地区社会福祉協議会について

設立年月日：平成18年4月  
65歳以上の高齢化率：18.81% (平成26年6月現在)  
特徴的な活動：一人暮らしの高齢者や高齢者世帯の方への地域での助け合いの仕組みと活動機会の検討・障がいのある方への助け合いと活動の場の提供・子どもたちがのびのびと活動できるための安全な環境づくりと母親への子育て支援・子どもからお年寄りまでが理解し共に助け合うための交流の場と機会の提供・地域福祉推進のための地域関係団体、小・中学校等他、機関との連携協力を柱としての活動を進めること

## 笑いヨガ 笑ってみんなで楽しく健康

いよいよ次号から  
スタートですよ!



それは楽しみ、  
アッハッハッハ!



・講師プロフィール  
ピンちゃん笑いヨガ(鈴木敏子)  
商工会議所・青色申告会・納税貯蓄連合会理事。ラフターヨガティーチャーの資格取得、インドにて「笑いの大使」「笑顔の女王」に任命。笑いヨガで大学・各地公民館・社会福祉協議会等で講演活動を行う。

子どもは1日300回、成人は15回。そして70歳を超えた3割の人は0回。

この数字は何かご存知でしょうか。これは人間が1日に笑う回数を表しています。「あなたは笑っていますか?」

日本には「笑う門には福来たる」ということわざがあり、笑っていると病気も遠ざかっていってと言われていいます。それなのに病を得やすい年齢になるほど実は笑わなくなっていくのです。

1979年に米国で「笑いと治癒力」が出版され科学者たちに大きな衝撃を与えました。そして1995年3月に「笑いは最高の薬」と記事を書いたインド・ムンバイ在住の医師 Dr. カタリアが笑いクラブを作ろうと公園に行き同意してくれた3人と奥さんの5人で笑ったのが「笑いヨガ」のはじまりです。

今では世界106カ国に広がり、多くの方が健康になっています。そんな笑いヨガを次号からわかりやすくご紹介していきます。笑いヨガを実践してより健康に、より楽しい毎日をおくりませんか。お楽しみに(笑)

## 健康アドバイス



発酵食品を生活に取り入れて  
靴のパワーで元気に  
健康に暮らそう!

## 運動 × 食

## 茄子とピーマンの味噌炒め

茄子が美味しい時期になってきました!定番のお味噌に醤油で締めて。味噌を加えて炒めると深いコクがでます。豚肉や厚揚げ、キャベツなども相性がよいです。



### 発酵調味料材料(2人分)

茄子…2本	A
ピーマン…2個	
長ねぎ…5cm	
ごま油…適宜	
唐辛子の輪切り…少々	味噌…大さじ2
	砂糖…大さじ2
	酒…大さじ4
	醤油…小さじ1

### 作り方

- ① 茄子とピーマンは、乱切り。長ねぎは斜め切り。
- ② フライパンにごま油を入れて、①を軽く炒め、合わせたAを加えて野菜に火が通るまで炒める。唐辛子の輪切りを好みで飾る。

レシピ：大瀬由生子

料理研究家。日本の食文化の礎である和食文化を現代の暮らしに取り入れやすく工夫し次世代に伝える活動をしている。今レシピは新刊「食べることは生きること」カナリアコミュニケーションズ発行より提供。



# 川崎市からのお知らせ



## 会員登録のご案内

### 川崎市 シルバー人材センター 会員募集

健康で働く意欲のある方を募集しています。

#### 会員の条件

市内在住の健康で働く意欲のある60歳以上の方なら、  
どなたでも会員として登録できます。

#### 会員の登録方法



- シルバー人材センターの窓口で入会申込みができます。
- 後日、センター事務所が開催する登録説明会に出席して、センターの趣旨を理解していただいた上で会員として登録します。
- 会員登録には、手数料として1,000円徴収します。



#### ご相談・お申込みはシルバー人材センターへ

##### 川崎市・幸区・中原区にお住まいの方

南部事務所 TEL.044-222-1550

月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）  
午前9時から午後4時（昼休みを除く）

◆ 川崎市川崎区堤根 34-15 ふれあいプラザかわさき 1F

##### 高津区・宮前区にお住まいの方

中部事務所 TEL.044-822-5031

水曜日～金曜日・第1・3・5月曜日（祝日、年末年始を除く）  
午前9時から午後4時（昼休みを除く）

◆ 川崎市高津区溝口 5-15-6

##### 多摩区・麻生区にお住まいの方

北部事務所 TEL.044-980-0131

水曜日・金曜日・第1・3・5月曜日（祝日、年末年始を除く）  
午前9時から午後4時（昼休みを除く）

◆ 川崎市麻生区上麻生 4-56-8



## つくろう！仲間の輪

とにかく友達を  
探したい

地域活動に  
興味がある

自由な時間が  
できた



川崎市では、地域で元気に楽しむシニアの皆様を  
支援しています。住み慣れた地域でいつまでも  
元気でいきいきと暮らすために、  
皆さんも地域で仲間づくりをしませんか？  
レッツエンジョイシルバーライフ！

#### 対象

市内在住の60歳以上の方（60歳未満の方もご相談ください）

#### お問い合わせ先

川崎市老人クラブ連合会

電話：044-222-4543

健康福祉局高齢者在宅サービス課

電話：044-200-2620